प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा

अपाङ्गता र विचलन रोकथामसम्बन्धी तथ्याङ्क

बालबालिकाको स्वास्थ्य र विकासलाई कसरी सुधार्ने भन्ने विषयमा सीबीएमद्वारा तयार पारिएको अपाङ्गता रोकथामसम्बन्धी सामग्रीको एक अंश

अप्रिल २०१२

अन्तर्राष्ट्रिय गै.स.सं. संजाल अपाङ्गता कार्य समूह (AIN DWG), राष्ट्रिय अपाङ्ग महासंघ -नेपाल (NFDN), नेपाल स्वास्थ्य अनुसन्धान परिषद (NHRC) र विकलाङ्ग मित्र समूह/ अपाङ्ग बाल अस्पताल तथा पुनर्स्थापना केन्द्र (FOD/HRDC) सँगको सहकार्यमा अनुवादित अपाङ्गता-अध्ययन सामाग्री ।

बालबालिकाको स्वास्थ्य र विकासमा कसरी सुधार ल्याउने :

अपाङ्गता र विचलन रोकथाम

- सीवीआर म्याट्रिक्सले स्वास्थ्यका आधारभूत पक्षहरू मध्ये स्वास्थ्य पबर्द्धन र रोकथामलाई महत्वपूर्ण रूपमा लिएको छ ।
- उपचारद्वारा शरीरमा आएको विचलनबाट हुनसक्ने अपाङ्गता रोकथाममा ठूलो मद्दत पुग्छ भन्ने कुरा प्रमाणित भैसकेको छ ।
- विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन, युनिसेफ र अन्य अन्तर्राष्ट्रिय संस्थाहरूले रोग र अपाङ्गताबाट बच्न प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने कुरालाई प्रोत्साहित गरेका छन् ।
- प्राथमिक स्वास्थ्य सेवासम्बन्धी यो सामग्रीले सीवीएमका साझेदार संस्थाहरूलाई अपाङ्गता रोकथाम सम्बन्धी गतिविधिहरूलाई प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाका कार्यक्रमहरूमा समाहित गर्न मद्दत गर्छ । विश्व स्वास्थ्य संगठन र युनिसेफले विकास गरेको रोग रोकथामसम्बन्धी विद्यमान कार्यक्रमहरूमा नै विचलन र अपाङ्गता रोकथामसम्बन्धी कार्यक्रमहरूलाई समावेश गर्न जोड गरिएको छ ।

सीवीएमले पनि विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन र युनिसेफले तयार पारेको स्वस्थ जीवनको सरल तरिका (Facts for life) लाई नै सन्दर्भ सामग्रीको रूपमा प्रयोग गरेको छ । त्यहाँ भित्रका उपयुक्त मोड्युलहरूलाई बालबालिकामा हुने अपाङ्गता रोकथामको लागि निम्नअनुसार साभार गरिएका छन् ।

- सुरक्षित मातृत्व र जन्मान्तर
- स्तनपान
- बाल पोषण र बालबृद्धि
- हड्डीको विकृतिहरूको रोकथाम
- सरसफाई
- बृद्धि विकास र सिकाई
- औलो ज्वरो रोकथाम
- सङ्क्रमण रोकथाम
- पोलाईबाट रोकथाम
- दुर्घटना चोटपटकबाट बच्ने सुरक्षित घरेलु उपाय

यो टुलकिट (शैक्षिक सामग्री) का केही महत्वपूर्ण सिद्धान्तहरू :

१. सुरक्षित मातृत्व र जन्मान्तर

- स्वस्थ बच्चा जन्मिनुका साथै सङ्क्रमण र नवजात शिशुमा हुने जटिल समस्याहरूमा कमी आउँछ ।
- पिसाब थैली र योनीमार्ग बीच प्वाल पर्ने (भेसाइको भेजाइनल फिस्टुला) लगायत सुत्केरीमा हुने जटिलताहरू घट्छ ।
- महिना नपुगी बच्चा जन्मने दर घट्छ, जुन मस्तिष्क पक्षघातको महत्वपूर्ण कारण हो ।
- आमालाई दिइने रूबेलाको खोप, आयोडिन र फोलिक एसिडयुक्त खानेकुराहरूले बच्चामा हुने जन्मजात क्षतिहरूको जोखिम घट्छ ।

२. स्तनपान

- बच्चाको पोषणमा सुधार भई प्रतिरक्षा शक्ति बृद्धि हुनुकासाथै सङ्क्रमणको जोखिम घट्छ । नवजात शिशुहरू सङ्क्रमणको जोखिममा हुन्छन् । सङ्क्रमणले आँखा नदेख्ने हुने, कान पाकेर कान नसुन्ने हुने, स्नायु प्रणालीको सङ्क्रमणले छारेरोग, मस्तिष्क पक्षघात, बौद्धिक अपाङ्गताहुने र जोर्नीहरूको सङ्क्रमणले शारीरिक अपाङ्गता हुने जस्ता समस्या हुन्छन् ।

३. बाल पोषण र बृद्धि सम्बन्धी कार्यक्रम

- कुपोषणबाट हुने पुड्कोपन, शारिरिक तथा मानसिक विकासमा हुने समस्यालाई निराकरण गर्न सकिन्छ ।
- भिटामिन 'ए' को कमीका कारण हुने अन्धोपन रोक्न सकिन्छ ।
- भिटामिन 'डी' को कारण हुने हड्डीको समस्या कम हुन्छ ।
- रूबेला खोपको प्रयोगले अन्धोपन र कान नसुन्ने जस्ता अपाङ्गता कम गर्न सकिन्छ, त्यसै गरी पोलियो खोपले 'पोलियो' (खुट्टा लुलो र सानो हुने) हुनबाट बचाउँछ ।

४. हड्डीमा आउने विकृतिहरूको रोकथाम

- खानामा भिटामिन 'डी' र क्याल्सियमको मात्रा कम हुनाले हड्डीमा विचलनहरू आउँछन् । खानामा क्याल्सियम कम हुने कुरा धेरैलाई जानकारी छैन । क्याल्सियमको कमीले बालबालिकाहरूमा हातखुट्टाहरू बाङ्गिने समस्या हुन्छ । त्यसैले क्याल्सियमयुक्त खाना खान प्रोत्साहित गर्नुपर्छ ।

५. सरसफाई

- राम्रो सरसफाईले सङ्क्रामक रोगहरूबाट बचाउँछ । हात र अनुहारको सफाईले ट्रकोमा जस्तो अन्धो गराउन सक्ने संक्रमणबाट बचिन्छ ।

६. बुद्धिविकास र सिकाई

बालबालिका खास गरेर अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूलाई विभिन्न प्रयोजनात्मक उत्तेजना र सिकाईका अभ्यासहरूले धेरै मद्दत गर्छ ।

७. औलो ज्वरो रोकथाम

औलो ज्वरो बालबालिकाको मृत्युको प्रमुख कारण मात्रै होइन, यसले छारेरोग आँखा नदेख्ने, कान नसुन्ने लगायतका अपाङ्गता गराउँछ । त्यसैगरी मस्तिष्क पक्षघात र बुद्धिको विकास पनि कम हुने जस्तो समस्या ल्याउँछ । औलोले रक्तअल्पता गराउँछ जस्को कारण नवजातशिशु र गर्भवती आमालाई सङ्क्रमण हुने संभावना बढ्छ । रक्त अल्पताले महिना नपुगी बच्चा जन्मने सम्भावना हुन्छ । जस्को कारण मस्तिष्क पक्षघात हुनसक्छ ।

८. सङ्क्रमण रोकथाम

- माथि उल्लेख गरिएका कार्यक्रमहरूले धेरै हदसम्म सङ्क्रमण नियन्त्रण हुन्छ ।
- सङ्क्रमण रोकथामको प्रमुख कसी भनेको सङ्क्रमण तुरून्तै पहिचान गर्नु र उपचार गर्नु हो ।
- सुरक्षित सुई लगाउने अभ्यासले हेपाटाइटिस र एचआइभी जस्तो सङ्क्रमणबाट हुने अपाङ्गता रोकथाम गर्न मदत हुन्छ ।
- कतिपय गरीब मुलुकमा सुई लगाउने दक्षताको अभावले पुठ्ठाको नसा (सियाटिक नर्भ) मा असर भई खुट्टा नचल्ने हुने वा मांसपेशीको संकुचन (Fibrosis) भई अपाङ्गता हुने हुन्छ । यो मोड्युलमा सुईको प्रयोग सकेसम्म नगर्ने वा गर्नुपर्ने भए पनि चिकित्सकको सल्लाह बमोजिम मात्रै गर्ने सल्लाह र सुझाब दिइएको छ ।

९. पोलाईबाट बच्ने

- साना बालबालिकाहरू पोलाईको जोखिममा हुन्छन् र यसको कारण शारीरिक अपाङ्गता हुने गर्छ ।
- अध्ययनहरूले पुष्टि गरेको छ कि गरीब मुलुकहरूमा पोलाई उपचारमा बच्चाहरूको पहुँच कम हुने भएकोले पोलाईको जटिलताको रूपमा जोर्नीहरू खुम्चने समस्या बढी नै पाईन्छ ।
- यो मोड्युलले पोलाइबाट बचाउन खाना पकाउने आगो/चुल्हो, मैनबत्ती आदि निभाउन र अन्य सुरक्षाका उपायहरु अपनाउन प्रोत्साहित गर्छ । साथै पोलाईको समस्या भएका बालबालिकाहरूको यथाशिघ्र उपचारको लागि प्रेरित गर्छ ।

१०. दुर्घटना र घर वरपर हुने चोटपटकको रोकथाम

- धारिला हतियारहरू, हानिकारक औषधि र रसायनिक पदार्थलाई सुरक्षित तबरले राख्ने र प्रयोग गर्ने गरेर घर भित्रको सुरक्षा व्यवस्था मिलाउनु पर्छ ।
- त्यसैगरी सडक दुर्घटनाबाट कसरी बच्ने र बचाउने भनेर बहस पैरवी गर्नुपर्छ ।

सीवीएमको साझेदार संस्थाहरूका सामुदायिक पुर्नस्थापन कार्यकर्ताले समुदायमा गरिने अरू कार्यक्रमहरू सँगै समाहित गरेर प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाका कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्न सक्छन् । सामुदायिक पुर्नस्थापन कार्यकर्ताले आफू कार्यरत क्षेत्रका स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई परिचालन गर्न सक्छन् । अपाङ्गतासम्बन्धी हुने कुनै पनि तालिममा अपाङ्गता रोकथामको विषय समेटिनुपर्छ ।